



# Tu Salud en Baltimore

Inbal Braunstein,  
Profesora Asistente en  
JHU y Dermatóloga en  
el Hospital de Johns  
Hopkins (JHH)



## El Acné

El acné es una enfermedad de la piel muy común. Personas de todas las razas y todas las edades sufren de acné, pero es más común en los adolescentes y en los jóvenes. Normalmente el acné no es grave para la salud, pero puede dejar cicatrices permanentes en la piel.

Es un proceso que principalmente afecta la piel con las glándulas sebáceas. Casi toda nuestra piel tiene poros (los pequeños hoyos en la piel). Los poros están forrados con el mismo tipo de piel que está en el exterior. Algunos poros conectan con las glándulas sebáceas, por ejemplo los poros de la cara, espalda y pecho.

El acné se desarrolla en varias etapas. Cuando la piel que forra los hoyos no exfolia normalmente, el poro se tapa. Esto crea un grano o espinilla.

Cuando el sebo, producido por las glándulas sebáceas, y las células de la piel atrapadas se juntan en el poro tapado, el poro empieza tener inflamación, causando el acné. La bacteria que está presente en el tapón también produce más inflamación y producir una hinchazón o chichón.

### Causas del acné

Hay muchas causas del acné. Por ejemplo, cambio en hormonas, ciertos medicamentos (por ejemplo los esteroides) y fricción en la piel.

Hay muchos mitos acerca de las causas de acné, por ejemplo, no es que la piel está sucia. Y a veces cuando tratas demasiado a limpiar la piel (con esponjas etc.) se empeora el acné.

Muchos estudios han demostrado que chocolate y comida grasosa no causan acné, pero, ahora, estamos aprendiendo más y más que ciertos alimentos pueden afectar el acné. Por ejemplo comida con nivel de glucosa alta y grandes cantidades de leche desnatada están asociadas con el acné. También algunas personas juran que

alguna comida (papas fritas, chocolate) le causa acné. En estas circunstancias recomendamos evitar esa comida!

### Hay tratamientos con o sin receta médica

Algunos se aplican directamente en la piel. Y hay pastilla que se toma.

Sin receta un buen medicamento para empezar es benzoyl peroxide. Este se encuentra en las farmacias bajo nombre de varias marcas.

Se vende en lavado de cara y crema. Se usa una vez por día. Puede causar piel seca, entonces es importante usar un humectante también y no usarlo demasiado. benzoyl peroxide puede desteñir toallas y telas, pero no desteñe la piel.

### Otras sugerencias para piel afectada por el acné

- 1) Use un limpiador suave en la mañana, en la tarde y después de hacer ejercicio.
- 2) No tocarse la piel
- 3) No apretar, pelar o escarbar las espinillas porque puede dejar cicatrices permanentes o manchas oscuras que dañan la piel.
- 4) Tener cuidado con el sol, muchos medicamentos para el acné causan sensibilidad de la piel.
- 5) Hable con su médico o dermatólogo. Hay muchas maneras de tratar el acné y son muy efectivos. No es necesario sufrir con el acné.

### Recursos:

Para más información sobre salud en español visite [www.jhcentrosol.org](http://www.jhcentrosol.org)

### Media Partner:



¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?



HOUSE OF RUTH MARYLAND

Llama ahora mismo al

410-732-217